

BUONA PAPPÀ!

L'alimentazione al nido
e alla scuola dell'infanzia

Unione delle
Terre
d'argine

CITTA' DI CARPI
COMUNE DI NOVI di MODENA



Publicazione a cura di Elena Goldoni, Servizi educativi scolastici

Illustrazioni di Evelyn Daviddi

Progetto grafico a cura di Ferrari Erika

Finito di stampare nel mese di marzo 2007

*I menù pubblicati sono stati valutati
dal Servizio provinciale di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) dell'ASL di Modena*

Presentazione

Il cibo è un bene che da sempre consente la soddisfazione di un bisogno primario legato alla sopravvivenza. Ne consegue che il cibo è tenuto in alta considerazione per tutto l'arco della vita e sottolinea spesso avvenimenti individuali e sociali con pranzi, cene o rinfreschi: nascite, compleanni, matrimoni, lutti, lauree, promozioni, affari, pensionamenti, incontri importanti, ecc.

A tavola spesso si consolidano le relazioni, ed è più facile fare amicizia, tutto questo dà al cibo un "sapore" che va molto oltre il "gusto" di ciò che mangiamo.

Pensiamo che sia per questo che per molti bambini quello che si mangia a scuola è sempre più buono. Sono le "tate" e gli amici che danno quel ...di più... che a casa non c'è. Così come per i genitori o i nonni chiedere "hai mangiato bene?" forse nasconde il desiderio di esplorare il benessere, l'agio, con cui i piccoli vivono l'esperienza scolastica.

Questo testo che raccoglie le ricette aggiornate delle nostre scuole, non vuole e non può addentrarsi nel mondo dei significati che noi e i nostri figli diamo al cibo, (anche se per noi ha significato prenderci cura dei vostri figli), ma si offre come strumento di conoscenza per chi volesse, nell'arco della giornata, mantenere l'equilibrio alimentare e consolidare sane abitudini in continuità con chi ha curato la giornata scolastica.

Un ringraziamento a tutti coloro che hanno contribuito all'elaborazione e a coloro che ogni giorno trasformeranno le parole qui scritte in profumi e sapori.

*L'assessore
alle politiche Scolastiche
del comune di Novi di Modena
Vania Pederzoli*

*L'assessore
alle politiche Scolastiche
del comune di Carpi
Maria Cleofe Filippi*

IL CIBO e LA SALUTE dei BAMBINI

Mangiare è un atto ricco di significati che va ben oltre il semplice soddisfacimento di un bisogno fisiologico. Come e cosa si mangia dipende sia dalle risorse offerte dal territorio in cui si vive, sia dalle abitudini familiari, che dal rapporto col cibo che si instaura, in modo personale e intimo, fin dalla nascita.

La “dieta” è tutto quell'insieme di comportamenti alimentari e dei rapporti nei confronti del cibo che permettono il mantenimento della salute, intesa non come assenza di malattie, ma come benessere psico-fisico.

Una corretta alimentazione fin dalla nascita rappresenta un **fattore indispensabile** per garantire l'accrescimento e la prevenzione di quelle patologie che si manifestano prevalentemente in età adulta.

L'alimentazione del bambino deve rispondere a diversi obiettivi:

garantire la crescita degli organi, dello scheletro, dei muscoli e lo sviluppo cerebrale; rafforzare le difese immunitarie; garantire un adeguato apporto calorico rispetto all'attività fisica praticata.

La dieta, intesa come corretto stile alimentare, deve fornire al bambino un giusto **equilibrio** sia dal punto di vista quantitativo, cioè nell'apporto di energia, che dal punto di vista qualitativo, cioè nell'adeguata assunzione di nutrienti (proteine, grassi, glucidi) e micronutrienti (vitamine e sali minerali).

Comportamenti alimentari scorretti, sia nella quantità che nella qualità, possono essere fattori responsabili dell'insorgenza di patologie molto diffuse nei paesi industrializzati, come obesità, malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, tumori, ecc.

I risultati dello studio di Sorveglianza Nutrizionale nella Regione Emilia-Romagna (2003-2004), condotto su un campione rappresentativo di 2.681 bambini di 5,5 anni, mostrano che **il 25,4% presenta un peso corporeo eccessivo**; in particolare il 19,7% delle femmine e il 13,5% dei maschi è in sovrappeso e l'8,9% è obeso in entrambi i sessi.

Le province di Reggio Emilia e di Modena presentano il tasso di sovrappeso più elevato di tutta la regione.

Importantissimo, quindi, è l'ambiente in cui vivono i bambini; infatti, le scelte alimentari dei genitori e dei familiari influenzano pesantemente le preferenze e i consumi alimentari fin dalla prima infanzia.

Generalmente i bambini (e i genitori) preferiscono cibi ad alto contenuto di grassi e zuccheri, facilmente acquistabili, molto palatabili, ma ad alta densità energetica e sapidità, in grado di favorire una maggiore assunzione di cibo.

Parallelamente, sia nei bambini che negli adulti, si assiste ad una progressiva riduzione dell'attività fisica e all'instaurarsi di comportamenti sedentari (guardare la TV, giocare ai videogiochi, utilizzare l'auto per percorsi brevi, utilizzare l'ascensore, ecc.) in grado di ridurre il dispendio energetico e favorire un eccesso ponderale.

EDUCAZIONE ALIMENTARE

La prevenzione “a tavola” deve perciò iniziare il più precocemente possibile, fin dalla primissima infanzia e diventare patrimonio culturale di ogni soggetto, bambino o adulto. Come affermano le “Linee Guida per la scuola su alimentazione e movimento” (2005) elaborate dal Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca e da Federalimentare, “la scuola condivide con la famiglia questo ruolo educativo e dunque, se in seno al nucleo familiare si strutturano i primi modelli di comportamento corretti (sia le abitudini alimentari che l’attività fisica), spetta alla scuola, in parallelo, consolidarli e proteggerli da stimoli devianti”. Inoltre, non bisogna dimenticare che **“l’azione educativa e formativa della scuola risulta essenziale per favorire l’acquisizione e la messa in pratica di conoscenze e competenze che possano condurre a stili di vita orientati al benessere e alla prevenzione”**.

CONSIGLI PER L’ALIMENTAZIONE del bambino (e della famiglia)

Per garantire l’equilibrio nutrizionale, il modo più semplice e sicuro è quello di variare il più possibile le scelte alimentari, cioè consumare ogni giorno cibi appartenenti a tutti e 5 gruppi alimentari (tabella n.1), come raccomandano le “Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana” (2003) dell’Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).

Tabella n. 1 - I 5 gruppi alimentari e i consumi giornalieri consigliati

1° gruppo: Cereali, derivati e tuberi (pasta, riso, farro, orzo, mais, pane e derivati, patate, ecc.): 3-5 porzioni	2° gruppo: Ortaggi e frutta (verdure, frutta fresca o succhi o spremute): 4-5 volte al giorno	3° gruppo: Carne, pesce, uova, legumi secchi 1-2 volte al giorno	4° gruppo: Latte e derivati (yogurt, formaggi): 2-3 volte al giorno	5° gruppo: Grassi da condimento (olio d’oliva, oli di semi, burro, ecc.): 2-3 volte al giorno
				

MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO

La dieta mediterranea è il modello alimentare che garantisce un apporto nutrizionale equilibrato e riduce il rischio di malattie croniche (obesità, ipertensione, diabete, ecc.), ormai diffuse anche in età evolutiva.

E' un modello alimentare che ci appartiene, la tradizione gastronomica italiana è infatti basata proprio sugli alimenti tipici della dieta mediterranea (olio d'oliva, pasta, verdure, frutta, legumi, pesce, latticini).

Il Piatto Unico, riunisce in una sola portata, le caratteristiche di primo e secondo piatto. L'associazione di cereali e legumi (ad es. pasta e fagioli o ceci, riso e piselli, ecc.), cereali e carne o pesce o formaggi (ad es. pasta al ragù, risotto al ragù di pesce, pizza margherita, pasta ai formaggi, ecc.) costituisce un piatto completo a cui va aggiunta solo una porzione di verdure, pane ed eventualmente frutta fresca.

Il Piatto Unico **evita gli eccessi alimentari** spesso conseguenti al consumo di abbondanti porzioni di primo e secondo ed educa all'uso di proporzioni alimentari corrette; infatti, un **piatto "equilibrato"** dovrebbe essere costituito da 2/3 di cereali e derivati (fonti di zuccheri complessi) e 1/3 di carne o pesce o formaggio o uova o legumi (fonti di proteine animali o vegetali). Il Piatto Unico della tradizione italiana e mediterranea è quindi **un'idea da riscoprire come ottima combinazione di piacere e salute!**

GIORNATA ALIMENTARE DEL BAMBINO

Colazione
15% Kcal tot.

Spuntino
5% Kcal tot.

Pranzo
40% Kcal tot.

Merenda
10% Kcal tot.

Cena
30% Kcal tot.



COLAZIONE: è il primo pasto della giornata che deve apportare circa il 10-15% delle Kcal totali giornaliere. Deve essere quindi un pasto facilmente digeribile, in grado di fornire nutrienti prontamente utilizzabili dall'organismo. In particolare dovrebbe garantire: una buona quantità di zuccheri semplici e complessi, un discreto apporto di proteine e una piccola quota di grassi. Spesso già dalla prima infanzia, si tende a sottovalutarla e a consumarla in modo scarso e frettoloso.

Pertanto i bambini, il più precocemente possibile, devono essere educati a consumare un'abbondante e gradevole colazione. In una sana colazione dovrebbero essere rappresentati i 3 gruppi alimentari, da cui scegliere un alimento.

- Gruppo latte e derivati: latte, yogurt, ricotta, formaggio fresco;
- Gruppo cereali e derivati: pane, fette biscottate, crackers, corn flakes, riso soffiato, muesli, biscotti, ciambella o torta tipo "Margherita", crostata alla marmellata, ecc.
- Gruppo frutta e derivati: frutta fresca, spremuta di agrumi, succo di frutta, frullato di frutta, marmellata, miele, ecc.

SPUNTINO: è un piccolo spuntino a metà mattinata che serve per spezzare il lungo intervallo tra colazione e pranzo, ma dovrebbe apportare non più del 5% delle Kcal totali giornaliere. Può essere costituito da frutta fresca, succo di frutta, spremuta, magari quella porzione che il



bambino non è riuscito a consumare nella prima colazione perché era già sazio. Uno spuntino più abbondante e soprattutto più ricco di grassi (es. pizza, focaccia, patatine, merendine, brioche, cioccolato, ecc.) è da evitare per non compromettere l'appetito del pranzo.

PRANZO: è un pasto importante che deve coprire circa il 35-40% delle Kcal totali giornaliere sia a casa che a scuola. Dovrebbe essere costituito da un primo piatto, un secondo con contorno di verdure, pane e, se gradita, una porzione di frutta fresca. Il primo piatto, asciutto o in brodo, a base di cereali (pasta di semola, riso, polenta di mais, gnocchi di patate, orzo perlato, farro, ecc), sarà cucinato in modo semplice, preferendo i sughi di condimento con pomodoro e verdure e aggiungendo formaggio stagionato (parmigiano, grana, ecc.) e olio extra vergine di oliva a fine cottura. Il secondo piatto, a base di proteine animali (carne, pesce, uova, formaggio) o vegetali (legumi) dovrà ugualmente essere preparato con metodi di cottura che preservino il sapore naturale dei cibi, senza o con la minima aggiunta di grassi durante la cottura, insaporito con erbe aromatiche per non eccedere nell'uso del sale. Il contorno di verdure o eventualmente di patate, potrà essere proposto a fianco del secondo o incorporato ad esso nella ricetta come nei tortini a base di uova e verdure, nelle polpettine di formaggio o legumi e verdure, ecc.



MERENDA: deve essere considerato uno spuntino interprandiale, facilmente digeribile, ma non eccessivamente calorico: infatti, non dovrebbe apportare più del 10% delle Kcal totali giornaliere. Con una merenda del pomeriggio troppo abbondante si rischia di compromettere l'appetito della cena, che risulterà frettolosa e scarsa. A merenda allora, proponiamo al bambino preparazioni semplici e possibilmente casalinghe: una macedonia di frutta fresca, una piccola porzione di crostata o ciambella, pane e marmellata, yogurt alla frutta o al naturale con miele e frutta fresca o cereali, frullato di latte e frutta con biscotti, gelato allo yogurt, succo di frutta o spremuta con pane o grissini, ecc.



CENA: è un pasto che dovrebbe fornire il 30-35% delle Kcal totali giornaliere, cioè un apporto calorico inferiore rispetto al pranzo, perché il suo consumo avviene al termine della giornata quando diminuisce fisiologicamente la richiesta energetica per riduzione dell'attività fisica. Quindi l'ideale sarebbe proporre un piatto di minestra a base di cereali, verdure e/o legumi e una piccola porzione di secondo piatto. Anche a cena il piatto unico può essere un'ottima alternativa. In sintesi, la cena potrebbe seguire questi due schemi: 1) minestra in brodo o minestrone o passato di verdure + secondo piatto + verdure + pane + frutta. 2) piatto unico + verdure + pane + frutta.



Come integrare il pasto scolastico con la cena in famiglia?

Nel caso in cui il bambino pranzi a scuola, è compito del genitore strutturare l'alimentazione a casa in modo da evitare la ripetizione degli stessi cibi nell'arco della giornata; l'obiettivo è tendere alla complementarietà dei pasti, soprattutto per quanto riguarda l'apporto proteico. E' evidente che se il bambino a pranzo ha mangiato la carne, meglio non riproporgliela per cena, anche se di qualità differente. Il pesce, i legumi, le uova, il formaggio saranno invece una valida alternativa; al contrario, se a pranzo ha consumato una frittata, a base di uova e formaggio, la carne magra, il pesce, i legumi saranno la fonte proteica più adatta.

La tabella n. 2 riporta le frequenze di consumo delle fonti proteiche consigliate in una settimana tenendo conto di 14 pasti principali, cioè 7 pranzi e 7 cene.

Un consiglio per i genitori, è quello di accettare le variazioni serali di appetito del bambino, evitando di costringerlo a mangiare se non ha fame; probabilmente ha già mangiato in abbondanza negli altri pasti della giornata soddisfacendo la sua fame fisiologica. Lasciamogli la possibilità di stare seduto a tavola, scegliere cosa mangiare nell'ambito del menu previsto per la cena e in che quantità, senza attingere ad altri cibi "alternativi" richiesti più per golosità che per fame, come biscotti, cioccolato, gelato, patatine, ecc.

Tabella n. 2 - Quante volte a settimana posso mangiare...

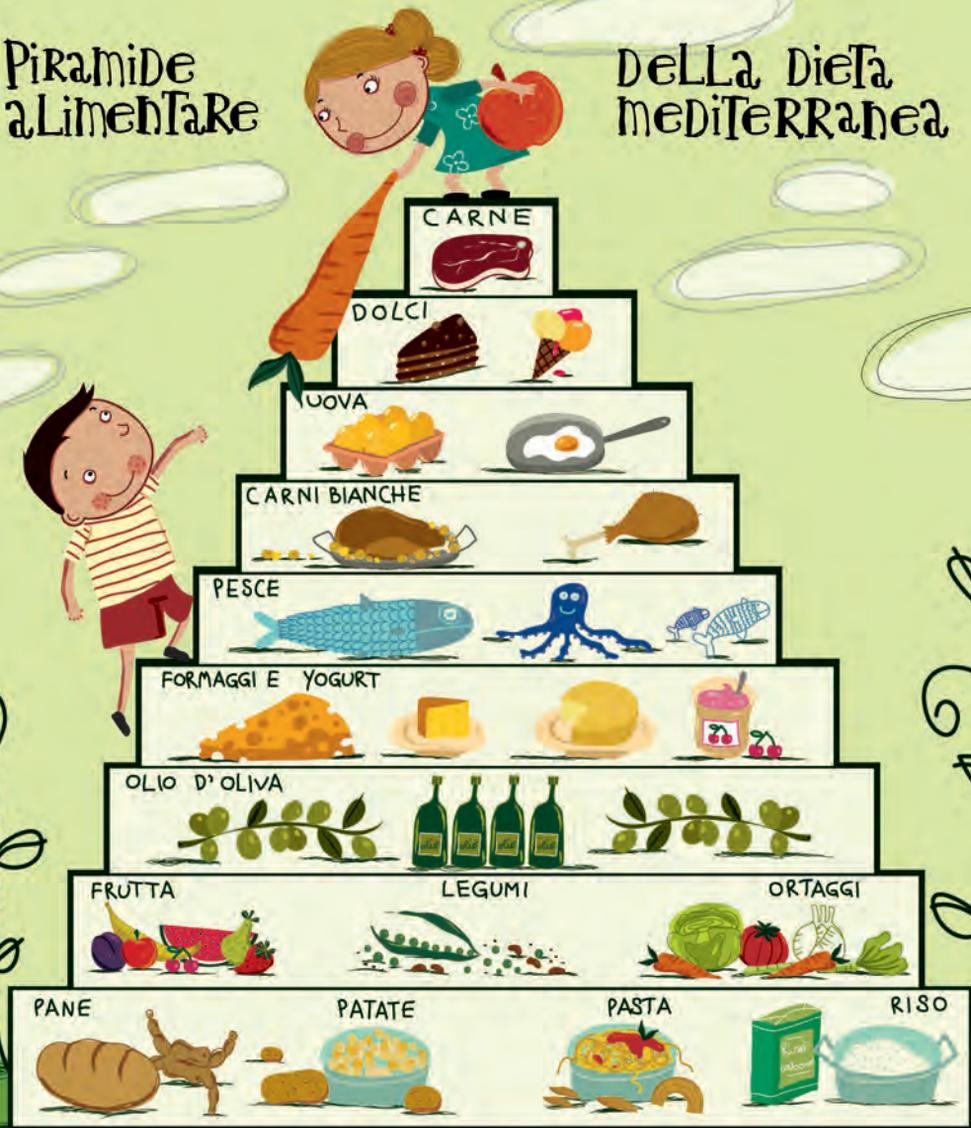
ALIMENTI		N° PASTI ALLA SETTIMANA
PIATTO UNICO	Pasta e legumi (1-2 pasti) Pizza (1 pasto) Pasta farcita o al forno (1 pasto) Pasta al ragù di carne o pesce (1-2 pasti)	4
PESCE	Pesce Molluschi e crostacei	2
CARNE	Rossa: manzo, cavallo, maiale, agnello (1-2 volte) Bianca: pollo, tacchino, coniglio (1-2 volte)	3
UOVA	Uova/frittata/sformato: n° 2-3	1-2
SALUMI	Salumi: prosciutto cotto, crudo, bresaola	1-2
FORMAGGIO	Fresco e stagionato (1-2 volte)	2
TOTALE		14

IL DOPO CENA: L'abitudine allo spuntino serale, come il biberon o la tazza di latte o camomilla con biscotti, andrebbe progressivamente abbandonato.

Il latte, utilizzato spesso per il suo effetto calmante, non è una bevanda, ma un alimento che sottrae spesso il desiderio e l'appetito per la prima colazione del mattino.

Piramide Alimentare

DELLA DIETA MEDITERRANEA



Pesi e misure

1 CUCCHIAINO DA TE' RASO È PARI A

- 3 grammi di olio
- 5 grammi di zucchero
- 10 grammi di miele
- 15 grammi di marmellata

1 CUCCHIAINO DA TE' COLMO È PARI A

- 5 grammi di parmigiano
- 7 grammi di sale grosso
- 10 grammi di sale fino

1 BICCHIERE COMUNE MEDIO CONTIENE

- 150 grammi di liquido

1 CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO È PARI A

- 7 grammi di parmigiano
- 8 grammi di olio
- 15 grammi di zucchero
- 25 grammi di miele

1 CUCCHIAIO DA MINESTRA COLMO È PARI A

- 12 grammi di parmigiano
- 25 grammi di sale grosso
- 27 grammi di sale fino
- 15 grammi di pangrattato
- 23 grammi di pastina
- 23 grammi di semolino

1 patata piccola	50 grammi non pulita	
1 patata media	80 grammi non pulita	
1 patata grossa	90 grammi non pulita	
1 pomodoro piccolo	55 grammi non pulito	
1 pomodoro medio	100 grammi non pulito	
1 pomodoro grosso	180 grammi non pulito	
1 zucchina media	100 grammi non pulita	
1 mela media	150 grammi non pulita	120 grammi senza buccia
1 arancia	150 grammi non pulita	120 grammi senza buccia
1 banana media	160 grammi non pulita	130 grammi senza buccia
1 pesca media	90 grammi non pulita	
1 pera media	150 grammi non pulita	
1 susina media	60 grammi non pulita	
1 uovo crudo	55 grammi con guscio	
1 tuorlo	20 grammi	
1 albume	35 grammi	



Primi Piatti

RICETTE

risotto verde con spinaci o asparagi
pasta con i broccoli pasta con le lenticchie

gnocchi alla romana crema rosa crema di noci pasta alla siciliana ragù di carne besciamella

pasta alla pescatora pasta ai formaggi risotto alla parmigiana

passato di verdure passato di legumi vellutata di carote e patate



Primi Piatti

gnocchi alla romana

crema rosa

crema di noci

pasta alla siciliana

ragù di carne

besciamella

pasta con i broccoli

pasta con le lenticchie

pasta alla pescatora

pasta ai formaggi

risotto alla parmigiana

risotto verde con spinaci o asparagi

passato di verdure

passato di legumi

vellutata di carote e patate

... Gnocchi alla Romana ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr. di semolino

1 litro di latte p.s. BIO

100 gr. di parmigiano

80 gr. di burro BIO

n°1 uovo

sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Mettere in una pentola un litro di latte e portarlo ad ebollizione, con la frusta setacciarvi il semolino, abbassare la fiamma e far cuocere per circa 20 minuti.

Aggiungere piano piano metà dose di burro (40 gr.), l'uovo, metà dose di burro (40 gr.) di parmigiano e fare cuocere ancora per 10 minuti, mescolando continuamente. **Ungere** con poco burro un piano di lavoro pre-

cedentemente pulito e stendere l'impasto ottenuto di altezza 1 cm. **Fare raffreddare** per circa 10 minuti. Con un bicchiere **fare dei dischetti**, disporli uno sull'altro, sfasandoli leggermente, in una teglia ben unta.

Disporvi infine qualche noce di burro (20 gr.) e spolverizzare con il parmigiano rimasto.

Passare in forno per circa 15 minuti a 150 gradi.

..... Primi Piatti



9

gnocchi alla romana

crema rosa

crema di noci

pasta alla siciliana

ragù di carne

besciamella

pasta con i broccoli

pasta con le lenticchie

pasta alla pescatora

pasta ai formaggi

risotto alla parmigiana

risotto verde con spinaci o asparagi

passato di verdure

passato di legumi

vellutata di carote e patate

... Crema Rosa ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr. di polpa di pomodori BIO

n° 2 spicchio di aglio BIO

n° 1 cipolla media BIO (circa 40 gr.)

200 gr. di ricotta di mucca BIO

20 gr. di olio e.v.oliva (2 cucchiari)

sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Mettere in un tegame la cipolla tritata e l'aglio e fare rosolare con due cucchiari di olio e un po' di acqua.

Aggiungere la polpa di pomo-

dori strizzata con le mani, il sale e cuocere fino a quando la salsa si è addensata. Infine togliere dal fuoco ed aggiungere la ricotta, mescolando bene.



gnocchi alla romana

crema rosa

crema di noci

pasta alla siciliana

ragù di carne

besciamella

pasta con i broccoli

pasta con le lenticchie

pasta alla pescatora

pasta ai formaggi

risotto alla parmigiana

risotto verde con spinaci o asparagi

passato di verdure

passato di legumi

vellutata di carote e patate

... Crema Di Noci ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 gr. di ricotta di mucca BIO

40/50 gr. di noci

20 gr. di parmigiano (2 cucchiaini)

besciamella:

1 litro di latte p.s. BIO

50 gr. di farina BIO

50 gr. di olio di semi (5 cucchiaini)

p r o c e d i m e n t o

Preparare una besciamella liquida, **amalgamando** insieme prima l'olio e la farina, poi quando il latte bolle, **toglierlo** dal fuoco ed **unirvi** il composto di farina e olio di semi.

Aggiungere alla besciamella la ricotta e le noci tritate, **mescolare ed infine aggiungere** 2 cucchiaini di parmigiano.



gnocchi alla romana

crema rosa

crema di noci

pasta alla siciliana

ragù di carne

besciamella

pasta con i broccoli

pasta con le lenticchie

pasta alla pescatora

pasta ai formaggi

risotto alla parmigiana

risotto verde con spinaci o asparagi

passato di verdure

passato di legumi

vellutata di carote e patate

... Pasta alla Siciliana ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 gr. di pasta di semola

n° 2 melanzane medie BIO

100 gr. cipolla BIO

n° 2 spicchi di aglio BIO

250 gr. pomodori pelati BIO

10 gr. di olio extra vergine d'oliva (1 cucchiaio)

prezzemolo tritato BIO q.b.

basilico tritato BIO q.b.

sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Lavare e pelare le melanzane, tagliarle a dadini, lessare in acqua bollente precedentemente salata e dopo 10 minuti scolarle.

In un tegame soffriggere la cipolla e l'aglio precedentemente tritati con l'olio e un po' d'acqua, aggiungere i pomodori pelati, il

sale e far bollire per circa un'ora. Quando il sugo si è addensato, aggiungere le melanzane lesate e far bollire per altri 10 minuti.

Quando la pasta è cotta, aggiungere il sugo di melanzane ed infine cospargere con prezzemolo e basilico.



gnocchi alla romana
 crema rosa
 crema di noci
 pasta alla siciliana
ragù di carne
 besciamella
 pasta con i broccoli
 pasta con le lenticchie
 pasta alla pescatora
 pasta ai formaggi
 risotto alla parmigiana
 risotto verde con spinaci o asparagi
 passato di verdure
 passato di legumi
 vellutata di carote e patate

... Ragù Di Carne ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr. di polpa di manzo macinato BIO
100 gr. di cipolla BIO
40 gr. di carota BIO
30 gr. di sedano BIO
mezzo bicchiere di vino bianco
350 gr. pomodori pelati BIO
10 gr. di olio e.v.oliva (1 cucchiaio)
sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Mettere in un tegame la cipolla, il sedano e la carota tritati e **fare rosolare** con l'olio e un po' d'acqua.

Aggiungere la carne e salare,

quando si è rosolata **versarvi** il vino, quando evapora **aggiungere** i pelati passati e **lasciare cuocere** per circa 2 ore a fuoco lento.



gnocchi alla romana
crema rosa
crema di noci
pasta alla siciliana
ragù di carne
besciamella
pasta con i broccoli
pasta con le lenticchie
pasta alla pescatora
pasta ai formaggi
risotto alla parmigiana
risotto verde con spinaci o asparagi
passato di verdure
passato di legumi
vellutata di carote e patate

... Besciamella ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 lt. di latte p.s. BIO
80 gr. di farina BIO
80 gr. di olio (monoseme) (x sughi di verdure)
oppure 80 gr. di burro BIO (x lasagne)
noce moscata q.b.
sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Mettere a bollire il latte con la farina; a parte, in una ciotola, mettere l'olio e il burro sciolto e con la frusta mescolare. Quando

il latte bolle versare la rum (farina + olio e/o burro) e continuare a mescolare per 2 o 3 minuti. Spegnere il fuoco e salare.



gnocchi alla romana
 crema rosa
 crema di noci
 pasta alla siciliana
 ragù di carne
 besciamella
pasta con i broccoli
 pasta con le lenticchie
 pasta alla pescatora
 pasta ai formaggi
 risotto alla parmigiana
 risotto verde con spinaci o asparagi
 passato di verdure
 passato di legumi
 vellutata di carote e patate

... PASTA CON I BROCCOLI ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 gr. di pasta di semola

200 gr. broccoli BIO

20 gr. di olio e.v.oliva (2 cucchiari)

40 gr. di parmigiano (4 cucchiari)

n° 1 spicchio di aglio BIO

sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Fare appassire lo spicchio d'aglio con l'olio e un po' d'acqua. Aggiungere i broccoli precedentemente lessati, il sale e far cuocere per circa 20 minuti.

Con il mixer frullate il tutto fino ad ottenere una crema omogenea che verrà utilizzata per condire la pasta; infine spolverizzare con il parmigiano reggiano.



gnocchi alla romana

crema rosa

crema di noci

pasta alla siciliana

ragù di carne

besciamella

pasta con i broccoli

pasta con le lenticchie

pasta alla pescatora

pasta ai formaggi

risotto alla parmigiana

risotto verde con spinaci o asparagi

passato di verdure

passato di legumi

vellutata di carote e patate

... Pasta Con Lenticchie ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 gr. di pasta di semola

100 gr. di lenticchie decorticate BIO

100 gr. pomodori pelati BIO

sedano q.b. BIO

carota q.b. BIO

cipolla q.b. BIO

basilico q.b. BIO.

40 gr. di olio e.v.oliva (4 cucchiaini)

40 gr. di parmigiano (4 cucchiaini)

p r o c e d i m e n t o

Fare appassire la cipolla, il sedano, la carota e il basilico tritati con un po' d'acqua e olio e.v. oliva. **Cuocere** in acqua le lenticchie precedentemente messe a bagno (la sera prima), e **cuocerle** per 20 minuti.

Successivamente **unirle** alle verdure (sedano, carote, cipolle e basilico) e **far cuocere** per 30 minuti a fuoco lento. **Aggiungere** i pelati, il sale e **finire** la cottura. **Cuocere** la pasta e **condirla** con il sugo ottenuto.



gnocchi alla romana
 crema rosa
 crema di noci
 pasta alla siciliana
 ragù di carne
 besciamella
 pasta con i broccoli
 pasta con le lenticchie
pasta alla pescatora
 pasta ai formaggi
 risotto alla parmigiana
 risotto verde con spinaci o asparagi
 passato di verdure
 passato di legumi
 vellutata di carote e patate

... Pasta alla Pescatora ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 gr. di pasta di semola
200 gr. di cuori di nasello
150 gr. di pomodori pelati BIO
40 gr. di olio e.v.oliva (4 cucchiari)
sedano q.b. BIO
carota q.b. BIO
cipolla q.b. BIO
basilico q.b. BIO
sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Fare appassire la cipolla, il sedano, la carota e il basilico tritati con un po' d'acqua e olio e.v.oliva.

Aggiungere il nasello tagliato a pezzetti e fare cuocere il tutto

per 20 minuti, aggiungere i pelati ed infine aggiungere di sale.

Coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per altri 30 minuti.

Cuocere la pasta e condirla con il sugo di pesce.



gnocchi alla romana
crema rosa
crema di noci
pasta alla siciliana
ragù di carne
besciamella
pasta con i broccoli
pasta con le lenticchie
pasta alla pescatora
pasta ai formaggi
risotto alla parmigiana
risotto verde con spinaci o asparagi
passato di verdure
passato di legumi
vellutata di carote e patate

... Pasta ai formaggi ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

80 gr. di ricotta di mucca BIO

80 gr. di fontina

40 gr. di parmigiano

besciamella:

300 gr. di latte p.s. BIO

30 gr. di farina BIO

30 gr. di olio di semi (3 cucchiari)

p r o c e d i m e n t o

Preparare una besciamella, amalgamando insieme prima l'olio e la farina, poi quando il latte bolle, toglierlo dal fuoco ed unirvi il composto di farina e olio. Quando la besciamella

si è raffreddata aggiungere la ricotta, il parmigiano e la fontina precedentemente frullati e amalgamati insieme. Cuocere la pasta e condirla con il sugo ottenuto.



Primi Piatti

gnocchi alla romana

crema rosa

crema di noci

pasta alla siciliana

ragù di carne

besciamella

pasta con i broccoli

pasta con le lenticchie

pasta alla pescatora

pasta ai formaggi

risotto alla parmigiana

risotto verde con spinaci o asparagi

passato di verdure

passato di legumi

vellutata di carote e patate

... RiSOTTO ALLA Parmigiana ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 gr. di riso BIO

30 gr. di olio e.v.oliva (3 cucchiaini) o burro

n° 1 cipolla media BIO (circa 40 gr.)

1 litro di brodo vegetale

80 gr. di parmigiano (8 cucchiaini)

p r o c e d i m e n t o

Fare appassire la cipolla tritata con un po' d'acqua, **aggiungervi** il riso e farlo rosolare, **spruzzare** con un po' di vino bianco e aggiungere il brodo vegetale.

A cottura ultimata, quando il brodo si è assorbito, **aggiungere** il parmigiano e l'olio e.v.oliva o il burro.



gnocchi alla romana
crema rosa
crema di noci
pasta alla siciliana
ragù di carne
besciamella
pasta con i broccoli
pasta con le lenticchie
pasta alla pescatora
pasta ai formaggi
risotto alla parmigiana
risotto verde con spinaci o asparagi
passato di verdure
passato di legumi
vellutata di carote e patate

... RiSOTTO VERDE ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 gr. di riso BIO
200 gr di spinaci o asparagi BIO
200 gr. di zucchine BIO
100 gr. di piselli
n° 1 cipolla media BIO (circa 40 gr.)
n° 1 gambo di sedano BIO
n° 1 spicchio di aglio BIO
brodo vegetale q.b.
20 gr. di olio e.v.oliva (2 cucchiari)
40 gr. di parmigiano (4 cucchiari)

p r o c e d i m e n t o

Fare appassire l'aglio, la cipolla e il sedano tritati con l'olio e un po' d'acqua. **Aggiungere** gli asparagi o gli spinaci, le zucchine e i piselli, il sale e **far cuocere** per circa 30 minuti con un pò

di acqua. **Unire** il riso alle verdure e farlo rosolare, **continuare la cottura** con il brodo vegetale a fuoco moderato, fino a quando il brodo si è assorbito ed infine **aggiungere** il parmigiano.



Primi Piatti

gnocchi alla romana
 crema rosa
 crema di noci
 pasta alla siciliana
 ragù di carne
 besciamella
 pasta con i broccoli
 pasta con le lenticchie
 pasta alla pescatora
 pasta ai formaggi
 risotto alla parmigiana
 risotto verde con spinaci o asparagi
passato di verdure
 passato di legumi
 vellutata di carote e patate

... Passato di Verdure ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- n° 3 patate BIO (circa 200 gr.)
- n° 1 carota BIO (circa 40 gr.)
- n° 1 gambo di sedano BIO (circa 40 gr.)
- n° 1 cipolla media BIO (circa 40 gr.)
- n° 1 spicchio di aglio BIO
- 250 gr. di cavolo BIO (mezzo cavolo piccolo)
- 200 gr. di fagioli borlotti
- 200 gr. di piselli
- 2 litri di acqua
- sale iodato q.b.
- 20 gr. di olio e.v.oliva (2 cucchiari)

p r o c e d i m e n t o

Mettere in una pentola 2 litri di acqua fredda leggermente salata e **aggiungere** i fagioli, i legumi e la verdura precedentemente tagliata a pezzi. **Coprire**

la pentola con un coperchio e **cuocere** a fuoco molto basso per circa due ore. Quindi **passare** nel passaverdura ed infine aggiungere l'olio e.v.oliva.



gnocchi alla romana
crema rosa
crema di noci
pasta alla siciliana
ragù di carne
besciamella
pasta con i broccoli
pasta con le lenticchie
pasta alla pescatora
pasta ai formaggi
risotto alla parmigiana
risotto verde con spinaci o asparagi
passato di verdure
passato di legumi
vellutata di carote e patate

... Passato di Legumi ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

n° 3 patate BIO (circa 200 gr.)
n° 1 cipolla grande BIO (circa 60 gr.)
n° 2 spicchio di aglio BIO
200 gr. di fagioli borlotti
150 gr. di piselli
200 gr. di ceci secchi BIO
100 gr. di lenticchie secche BIO
30 gr. di olio e.v.oliva (3 cucchiari)
2 litri di acqua
qualche foglia di alloro e salvia
sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Mettere a bagno i ceci e le lenticchie per circa 2-3 ore. Mettere ad appassire in un tegame la cipolla tagliata a rondelle, l'aglio, l'alloro e la salvia con 1 cucchiario di olio e.v.oliva e un po' d'acqua. Aggiungere i legumi,

mettere l'acqua calda, aggiungere di sale, coprire la pentola con un coperchio e cuocere a fuoco molto basso per due ore. Quindi passare nel passaverdura ed infine aggiungere 2 cucchiari di olio e.v.oliva.



gnocchi alla romana
 crema rosa
 crema di noci
 pasta alla siciliana
 ragù di carne
 besciamella
 pasta con i broccoli
 pasta con le lenticchie
 pasta alla pescatora
 pasta ai formaggi
 risotto alla parmigiana
 risotto verde con spinaci o asparagi
 passato di verdure
 passato di legumi
vellutata di carote e patate

... VELLUTATA DI ... CAROTE E PATATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr. di carote BIO
300 gr. di patate BIO
n° 1 cipolla BIO
n° 1 gambo di sedano BIO
30 gr. di olio e.v.oliva (3 cucchiaini)
30 gr. di parmigiano
sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Tritare finemente la cipolla e il sedano ed **immergerli** nell'acqua dopo che ha raggiunto l'ebollizione. Successivamente **aggiungere** il sale, le patate e

le carote tagliate a cubetti. Dopo due ore di cottura, **frullare** il tutto fino ad ottenere una crema, **aggiungere** poi l'olio e.v.oliva e il parmigiano.



RICETTE

SeCONdi PiatTi

Bocconcini di pesce gratinato
Polpette di melanzane Polpette di ricotta e spinaci

Scaloppine al limone Straccetti di pollo Coniglio con patate arrosto Polpettone di tonno

Scaloppine di vitello alla pizzaiola Frittata di asparagi Crocchette o tortino di legumi



SeConDi PiatTi

Scaloppine al limone

Straccetti di pollo

Coniglio con patate arrosto

Polpettone di tonno

Polpette di melanzane

Polpette di ricotta e spinaci

Scaloppine di vitello alla pizzaiola

Frittata di asparagi

Crocchette o tortino di legumi

...Scaloppine al Limone...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**400 gr. di fettine di carne di pollo o tacchino
farina BIO q.b. per infarinare le fettine di carne**

**n° 2 limoni
salvia q.b.**

60 gr. di farina BIO

**60 gr. di olio e.v.oliva (n° 6 cucchiari)
sale iodato q.b.**

p r o c e d i m e n t o

Battere le fettine di carne ed **infarinarle**. Adagiare le fettine di carne in uno stampo e **cuocerle** per circa 10 minuti a 140 gradi (il tempo che cambino colore). **Preparare** in un tegame mezzo litro di brodo vegetale al quale si deve **unire** il succo di 2 limoni e qualche foglia di salvia.

Stemperare 60 gr. di farina con 60 gr. di olio ed **unire** il composto al brodo vegetale quando bolle; quando la salsa si è addensata **unirla** alle scaloppine e rimettere in forno per 5-10 minuti a 140 gradi. (il tempo necessario che la salsina si rapprenda).



Scaloppine al limone

Straccetti di pollo

Coniglio con patate arrosto

Polpettone di tonno

Polpette di melanzane

Polpette di ricotta e spinaci

Scaloppine di vitello alla pizzaiola

Frittata di asparagi

Crocchette o tortino di legumi

... STRACcETTI Di POLLO ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr. di petto di pollo

200 gr. di zucchine BIO

200 gr. di piselli

200 gr. di carote BIO

n° 1 cipolla media BIO (circa 40 gr.)

n° 1 spicchio di aglio BIO

20 gr. di olio e.v.oliva (n° 2 cucchiari)

origano q.b.

sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Tritare finemente la cipolla e l'aglio, metterli ad appassire in un tegame con l'olio e un po' d'acqua, successivamente unire i piselli e le carote tagliate a pezzetti e dopo circa 15 minuti, aggiungere le zucchine; insaporire con sale e un pizzico

di origano. A parte tagliare i petti di pollo in piccoli straccetti ed unirli alle verdure in padella, aggiungere un mestolo di acqua e far cuocere per circa 20 minuti. A cottura ultimata servire con una spolverizzata di prezzemolo, tagliato finemente.



SeConDi PiatTi

Scaloppine al limone

Straccetti di pollo

Coniglio con patate arrosto

Polpettone di tonno

Polpette di melanzane

Polpette di ricotta e spinaci

Scaloppine di vitello alla pizzaiola

Frittata di asparagi

Crocchette o tortino di legumi

... CONIGLIO ... CON PATATE ARROSTO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1, 300 Kg di coniglio

600 gr. di patate BIO

n° 2 spicchi d'aglio BIO

n° 1 rametto di rosmarino

80 gr. di olio e.v.oliva (n° 8 cucchiaini)

10 gr. di sale iodato (n° 2 cucchiaini)

p r o c e d i m e n t o

Raccogliere in una terrina il sale, il rosmarino e l'aglio precedentemente tritato e mescolare bene. Riempire il coniglio tagliato a pezzi, con metà del composto preparato lasciarlo riposare in frigorifero, coperto, per almeno 2 ore (se possibile tutta la notte). Adagiare il coniglio in una casseruola da forno con 4 cucchiaini di olio e.v.oliva ed infor-

narlo a 160 gradi per circa un'ora. Nel frattempo lavare, pelare e tagliare a cubetti le patate, cospargerle con il rimanente trito di rosmarino, aglio e sale ed il rimanente olio (4 cucchiaini). Se possibile infornarle assieme al coniglio a metà della cottura, o in alternativa disporle in una pirofila e cuocerle a 160 gradi per almeno 40 minuti.



Scaloppine al limone

Straccetti di pollo

Coniglio con patate arrosto

Polpettone di tonno

Polpette di melanzane

Polpette di ricotta e spinaci

Scaloppine di vitello alla pizzaiola

Frittata di asparagi

Crocchette o tortino di legumi

... POLPETTONE DI TONNO ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr. di tonno
80 gr. di parmigiano
60 gr. di ricotta BIO
50 gr. di pangrattato
n° 2 uova
prezzemolo BIO q.b.
basilico BIO q.b.
sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Macinare il tonno, **aggiungere** le uova, il pangrattato, la ricotta, il prezzemolo tritato, il parmigiano e il sale. **Amalgamare** gli ingredienti fino ad ottenere la forma di un polpettone.

Avvolgerlo in carta stagnola e

metterlo in forno per circa 40 minuti. **Lasciarlo leggermente raffreddare**, poi **togliere** la carta stagnola e **affettarlo** con il coltello e **disporlo** in un vassoio, a piacere **guarnire** con un po' di prezzemolo e basilico.



Scaloppine al limone

Straccetti di pollo

Coniglio con patate arrosto

Polpettone di tonno

Polpette di melanzane

Polpette di ricotta e spinaci

Scaloppine di vitello alla pizzaiola

Frittata di asparagi

Crocchette o tortino di legumi

... POLPETTE DI MELANZANE ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

n° 3 melanzane medie BIO

50 gr. di parmigiano

80 gr. di ricotta BIO

n° 2 uova

n° 2 panini raffermi BIO

prezzemolo q.b. BIO

basilico q.b. BIO - sale iodato q.b.

pangrattato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Ammorbidire i panini in poca acqua tiepida; lessare le melanzane per 10 minuti in acqua bollente e salata. Una volta cotte, **scolarle, strizzarle e tritarle**. In un recipiente **mettere** la polpa di melanzane, il parmigiano, le uova, i panini ben strizzati, il prezzemolo, il basilico, il sale e

il pangrattato fino a rendere l'impasto abbastanza consistente. **Formare** delle polpette e **passarle** nel pangrattato. Mettere le polpette in una placca da forno e con le mani unte **muovere** le polpette. **Cuocere** a forno caldo a 170° finché non saranno ben dorate.



Scaloppine al limone

Straccetti di pollo

Coniglio con patate arrosto

Polpettone di tonno

Polpette di melanzane

Polpette di ricotta e spinaci

Scaloppine di vitello alla pizzaiola

Frittata di asparagi

Crocchette o tortino di legumi

... POLPETTE DI ... RICOTTA E SPINACI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 gr. di spinaci surgelati BIO

150 gr. di ricotta BIO

100 gr. di parmigiano

n° 2 uova

pangrattato q.b.

sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Lessare gli spinaci in acqua bollente e salata. Una volta cotti, **scolarli, strizzarli** bene e tritarli. In un recipiente **mettere** gli spinaci, la ricotta, il parmigiano, le uova e il sale.

Se l'impasto risulta morbido

aggiungere un po' di pangrattato. **Formare** delle polpette e metterle in una placca da forno e con le mani unte **muovere** le polpette. **Cuocere** a forno caldo a 170° finché non saranno ben dorate, (circa 15-20 minuti).



Scaloppine al limone

Straccetti di pollo

Coniglio con patate arrosto

Polpettone di tonno

Polpette di melanzane

Polpette di ricotta e spinaci

Scaloppine di vitello alla pizzaiola

Frittata di asparagi

Crocchette o tortino di legumi

SCALOPPINE DI VITELLO ... ALLA PIZZAIOLA ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr. di vitello BIO

80 gr di sugo di pomodoro BIO

30 gr. di olio e.v.oliva

cipolla BIO q.b.

basilico BIO q.b.

sale iodato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Rosolare con un po' d'acqua e un filo d'olio la cipolla e il basilico, aggiungere il pomodoro e lasciare cuocere per circa 30 minuti.

Prendere una teglia, disporvi il sugo di pomodoro e sopra le bistecche di vitello, passare in forno per 15-20 minuti.

A cottura ultimata **salarle**.



Scaloppine al limone

Straccetti di pollo

Coniglio con patate arrosto

Polpettone di tonno

Polpette di melanzane

Polpette di ricotta e spinaci

Scaloppine di vitello alla pizzaiola

Frittata di asparagi

Crocchette o tortino di legumi

...FRITTATA DI ASPARAGI...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr. di asparagi BIO

50 gr. di cipolla tritata BIO

100 gr. di parmigiano

n° 4 uova

sale iodato q.b.

olio e.v.oliva q.b.

besciamella:

500 gr. di latte p.s. BIO

40 gr. di farina BIO

40 gr. olio e.v.oliva

p r o c e d i m e n t o

Tagliare gli asparagi a rondelle e rosolare con la cipolla tritata, con un po' d'acqua. Preparare la besciamella amalgamando insieme prima l'olio e la farina, poi quando il latte bolle, toglierlo dal fuoco ed unirvi il composto.

In una terrina amalgamare bene le uova, il parmigiano, gli asparagi, il sale ed infine la besciamella. Versare il composto in uno stampo ben unto e cuocere in forno preriscaldato a 160° per 40-45 minuti.



SeConDi PiatTi

Scaloppine al limone

Straccetti di pollo

Coniglio con patate arrosto

Polpettone di tonno

Polpette di melanzane

Polpette di ricotta e spinaci

Scaloppine di vitello alla pizzaiola

Frittata di asparagi

Crocchette o tortino di legumi

... CROCCHETTE o TORTINO DI LEGUMI ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 100 gr. di ceci secchi BIO
- 100 gr. di fagioli bianchi secchi BIO
- 200 gr. di patate BIO
- 40 gr. di parmigiano
- n° 3 uova
- sale iodato q.b.
- olio e.v.oliva q.b.
- pangrattato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Mettere a bagno, in acqua leggermente salata, i ceci e i fagioli bianchi per circa 2-3 ore.

Lessare i legumi, quindi **passare** tutto nel passaverdura, eliminando le bucce. **Pelare** le patate, **lessarle** e **macinarle**. In una terrina **amalgamare** bene le patate

macinate, i legumi passati, le uova, il parmigiano, il sale, un po' di pangrattato e **fare** l'impasto. **Formare** delle polpette un po' schiacciate e **metterle** in una teglia unta.

Infornare a 150 gradi per circa 35-40 minuti.



merende

RICETTE

Torta di carote Torta di pesche Ciambella

Torta di yogurt Torta di ricotta Gnocco Pizza



meRehDe



Torta di carote

Torta di pesche

Ciambella

Torta di yogurt

Torta di ricotta

Gnocco

Pizza

... TORTA DI CAROTE ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr. carote BIO

250 gr. di zucchero

100 gr. di burro BIO o olio di semi (monoseme)

n° 2 uova

150 gr. di mandorle

n° 1 bustina di lievito

250 gr. di farina BIO

un pizzico di sale

pangrattato q.b.

p r o c e d i m e n t o

Pulire e grattugiare le carote. In una ciotola **lavorare** il burro o l'olio con lo zucchero e successivamente **unirvi** le uova, il sale, le mandorle tritate, le carote e il lievito precedentemente

mescolati, fino ad ottenere un composto morbido. **Versare** il preparato in una teglia imburata e spolverizzata di pangrattato, **mettere a cuocere** in forno per 45 minuti a 160 gradi.



Torta di carote

Torta di pesche

Ciambella

Torta di yogurt

Torta di ricotta

Gnocco

Pizza

...TORTA DI PESCHE...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr. farina BIO

200 gr. di zucchero

n° 2 uova

60 gr. di olio di semi (monoseme)

n° 1 bustina di lievito

250 gr. di pesche BIO

20 gr. di zucchero a velo

p r o c e d i m e n t o

In una ciotola lavorare l'olio con lo zucchero e successivamente unirvi le uova, aggiungere la farina ed infine il lievito, mescolare bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Ungere una teglia, versarvi l'impasto della

torta. Lavare, pelare e privare le pesche del nocciolo.

Tagliare le pesche a fettine sottili e disporle a ventaglio sulla torta, spolverare di zucchero a velo ed infornare per 45 minuti a 150°.



Torta di carote

Torta di pesche

Ciambella

Torta di yogurt

Torta di ricotta

Gnocco

Pizza

... Ciambella ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr. di farina BIO

150 gr. di zucchero

100 ml. di latte p.s. BIO

80 gr. di burro BIO o olio di semi (monoseme)

n° 3 uova

n° 1 bustina di lievito

un pizzico di sale iodato

p r o c e d i m e n t o

Mescolare in una ciotola la farina, lo zucchero, il lievito e un pizzico di sale, **disporre** a fontana su un piano di lavoro, **creare** con le mani un incavo centrale e **disporvi** dentro il burro precedentemente fuso, le due uova e **impastare aggiungendo** il latte fino ad ottenere una pasta

morbida. **Disporre** su una placca da forno imburata e infarinata il composto a forma di ciambella, **fare** qualche incisione sulla superficie e **spennellarla** con un tuorlo d'uovo. **Cuocere** in forno moderatamente caldo per 30 minuti finché la superficie non sarà dorata.



Torta di carote

Torta di pesche

Ciambella

Torta di yogurt

Torta di ricotta

Gnocco

Pizza

... TORTA DI YOGURT ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr. di farina BIO

150 gr. di zucchero

100 gr. olio di semi (monoseme)

80 gr. di latte p.s. BIO

n° 2 uova

n° 1 vasetto di yogurt al naturale BIO

n° 1 bustina di lievito

zucchero a velo q.b.

p r o c e d i m e n t o

Montare i tuorli con lo zucchero, **unire** la farina, l'olio e lo yogurt, mescolando con la frusta; **aggiungere** il latte e il lievito, continuando a **mescolare**.

Montare a neve gli albumi e **unirli** all'impasto con delicatezza **mescolando** dall'alto verso il basso, fino ad ottenere una

crema omogenea. **Versare** il preparato in una teglia foderata con carta da forno e **cuocere** in forno per circa 35 minuti a 150 gradi.

A cottura ultimata **lasciare raffreddare** la torta e al momento di servirla **spolverizzarla** con zucchero a velo.



meRehDe



Torta di carote

Torta di pesche

Ciambella

Torta di yogurt

Torta di ricotta

Gnocco

Pizza

...TORTA DI RICOTTA...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr. di farina BIO

300 gr. di zucchero

300 gr. di ricotta BIO

100 gr. di burro BIO

80 gr. di latte p.s. BIO

100 gr. di cioccolato fondente a pezzi

n° 1 bustina di lievito

p r o c e d i m e n t o

Unire tutti gli ingredienti (farina, zucchero, burro, uova, lievito, 50 gr. di cioccolato fondente).

Mettere l'impasto ottenuto in uno

stampo e distribuire sopra il rimanente cioccolato e cuocere in forno a 150 gradi per 40 minuti.



Torta di carote

Torta di pesche

Ciambella

Torta di yogurt

Torta di ricotta

Gnocco

Pizza

... gnocco ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr. di farina BIO

200 gr. di acqua tiepida

130 gr. di olio e.v.oliva

25 gr. di lievito di birra (n° 1 cubetto)

5 gr. di sale iodato (n° 1 cucchiaino)

p r o c e d i m e n t o

In una terrina **mescolare** la farina, il lievito sciolto precedentemente nell'acqua, il sale e 100 gr. di olio. **Trasferire** l'impasto sulla spianatoia e **lavorarlo** bene fino ad ottenere un impasto morbido ed elastico; **formare** una palla che **lascerate lievitare**, coperta, per circa un'ora.

Disporre l'impasto in una teglia, foderata con carta da forno.

Spennellare lo gnocco con i 30 grammi di olio (3 cucchiaini) rimasto e **lasciare lievitare** per un'altra ora.

Cuocere in forno caldo, fino a quando la superficie non risulta dorata.



meRehnde



Torta di carote

Torta di pesche

Ciambella

Torta di yogurt

Torta di ricotta

Gnocco

Pizza

... Pizza ...

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 gr. di farina BIO
- 150 gr. di acqua tiepida
- 100 gr. di olio e.v.oliva
- 25 gr. di lievito di birra (n° 1 cubetto)
- 5 gr. di sale iodato (n° 1 cucchiaino)
- n° 1 cucchiaino di origano
- 250 gr. di mozzarella
- 180 gr. di passata di pomodoro

p r o c e d i m e n t o

In una terrina mescolare la farina, il lievito sciolto precedentemente nell'acqua, il sale e 100 gr. di olio.

Trasferire l'impasto sulla spianatoia e **lavorarlo** bene fino ad ottenere un impasto morbido ed elastico; **formare** una palla che

lascerate lievitare, coperta, per circa un'ora.

Disporre l'impasto in una teglia, foderata con carta da forno.

Distribuire la passata di pomodoro, la mozzarella tagliata a cubetti ed infine l'origano.

Cuocere in forno caldo.



menù SPECIALI

Diete speciali: bio
Schede per lo svezzamento: 4-8 mesi

NIDI E SCUOLE D'INFANZIA: Menù autunno - inverno Menù primavera - estate

NIDI D'INFANZIA SEMIDIVEZZI 9-12 MESI: Menù autunno - inverno Menù primavera - estate

Diete Speciali Bio

I menù dei nidi d'infanzia e delle scuole d'infanzia dei territori di Carpi e Novi di Modena, per meglio rispondere alle esigenze dei bambini e delle loro famiglie, prevedono la possibilità di essere modificati in menù "speciali" che fanno riferimento all'età, a momentanee indisposizioni, ad allergie oppure a scelte culturali.

I menù "speciali", in visione a richiesta presso le strutture, sono:

MENU' PER SEMIDIVEZZI
MENU' SENZA LATTE E DERIVATI
MENU' SENZA UOVA
MENU' OVOLATTOVEGETARIANO
MENU' SENZA LEGUMI
MENU' SENZA POMODORO
MENU' SENZA LATTE DERIVATI E UOVA
MENU' SENZA PESCE
MENU' SENZA MAIALE
MENU' SENZA GLUTINE

PRODOTTI BIOLOGICI, A LOTTA INTEGRATA E TIPICI TRADIZIONALI

Le materie prime con cui vengono preparati i menù sono conformi alla normativa regionale vigente in materia di prodotti biologici, a lotta integrata e tipici tradizionali, e ne rispettano la percentuale prevista. I prodotti presenti nei menù provenienti da agricoltura biologica sono:

PANE BIO (tutti i giorni)
PASTA DI SEMOLA (2 volte a settimana)
ORZO - RISO
FARINA TIPO "0"
POLPA, PELATI E PASSATA DI POMODORO
MARMELLATA
BISCOTTI
LEGUMI SECCHI
CARNE DI VITELLONE
FRUTTA FRESCA
VERDURA DA CONSUMARSI CRUDA
PATATE
PRODOTTI LATTIERO CASEARI
YOGURT ALLA FRUTTA

(formaggi freschi: ricotta e stracchino, burro, latte intero fresco a merenda e intero o p.s. U.H.T. per gli usi di cucina)

I prodotti tipici tradizionali presenti sono il parmigiano reggiano stagionato non inferiore ai 24 mesi D.O.P. e il prosciutto crudo di Parma D.O.P. Non è presente nessun prodotto da agricoltura integrata.

Nel periodo dello svezzamento: 4-8 mesi

Seguendo le tappe dello svezzamento vi presentiamo di seguito 3 schede che propongono una dieta standard e che dovrebbe essere idonea per tutti quei bambini che non presentano disturbi pediatrici a sfondo alimentare.

Tuttavia, siccome possono essere necessarie alcune variazioni, i genitori possono sottoporre tali schede al proprio pediatra. Le schede devono essere restituite al personale del nido d'infanzia con le eventuali indicazioni firmate dal pediatra stesso.

4-5 mesi

CREMA DI RISO O DI MAIS E TAPIOCA, FRUTTA

6 mesi

MINISTRA IN BRODO CON CARNE, FRUTTA

7-8 mesi

MINISTRINA, CARNE O PESCE, PASSATO DI VERDURA, FRUTTA

AUTUNNO - INVERNO

		LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
prima settimana	PRANZO	Riso giallo Parm. Reggiano Insalata mista Pane e frutta	PIATTO UNICO Pasta o polenta al ragù Tris di verdure Pane e frutta	Pasta al pomodoro o ai broccoli Cosce di pollo con patate al forno Pane e frutta	Passato di verdure con pasta o orzo Frittata al forno o tortino di patate e prosciutto Verdure fresche Pane e frutta	Pasta all'uovo all'ortolana Sogliola gratinata al forno Carote fresche Pane e frutta
	MERENDA	Ciambella o torta di ricotta	Pizza	te' e biscotti	Crackers e frutta fresca	Yogurt alla frutta
seconda settimana	PRANZO	Pasta alla crema di noci o pasta all'olio e parmigiano Prosciutto cotto Fagiolini lessati Grissini e frutta	Passato di legumi con pasta e farro Polpettine di pesce Verdura fresca mista Pane e frutta	Pasta ai formaggi Arrosto di tacchino agli aromi Verdure cotte Pane e frutta	Pasta al tonno Polpettine o tortino di ricotta e spinaci Verdure fresche miste Pane e frutta	Risotto rosso Scaloppina di pollo al limone con carote saltate o straccetti di pollo con verdure miste Pane e frutta
	MERENDA	Torta allo yogurt e te'	Gnocco al forno e succo di frutta	Latte con orzo e biscotti	Pane e marmellata	Pane e frutta fresca
terza settimana	PRANZO	Pasta al sugo di pesce Caciottina fresca o fontina o emmental Spinaci Pane e frutta	PIATTO UNICO Lasagne o pasta al ragù Verdure cotte miste Pane e frutta	Crema di piselli con pasta Frittata al forno Verdure fresche miste Pane e frutta	Fantasia di riso e verdure Svizzera di cavallo o vitellone Patate al forno Pane e frutta	Pasta alla crema rosa Pepite di pesce Insalata fresca Pane e frutta
	MERENDA	Gnocco al forno e succo di frutta	Pane e marmellata	Ciambella e te'	Frutta fresca	Yogurt alla frutta
quarta settimana	PRANZO	Gnocchi alla romana o lasagne con prosciutto e fontina Macedonia di verdure Pane e frutta	Pasta alle lenticchie Platessa gratinata al forno Patate al forno Pane e frutta	Vellutata di carote e patate con pasta Polpettine di vitellone con piselli Pane e frutta	Pasta all'ortolana Tortino bicolore Pane e frutta	Risotto alla milanese o alla parmigiana Coniglio al forno Fagiolini lessati Grissini e frutta
	MERENDA	Torta al limone o all'arancia e te'	Latte con biscotti	Pane e cioccolato fondente	Gnocco al forno	Yogurt alla frutta e riso soffiato

menù

Primavera - Estate

		LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
prima settimana	PRANZO	Pasta al tonno Mozzarella Insalata di pomodori Pane e frutta	Passato di verdure e legumi con pasta Bocconcini di pesce gratinati Fagiolini lessati Pane e frutta	Risotto alla parmigiana Scaloppine di tacchino al limone o polpette di tacchino e spinaci Verdure cotte miste Pane e frutta	PIATTO UNICO Tagliatelle al ragù Insalata fresca Pane e frutta	Pasta alla pizzaiola Crocchette o tortino di legumi o polpette di melazane Carote fresche Pane e frutta
	MERENDA	Gnocco e succo di frutta	Gelato alla frutta e biscotti	Pane e frutta fresca	Torta di carote	Yogurt alla frutta
seconda settimana	PRANZO	Pasta con pesto alla genovese Prosciutto cotto Verdura fresca mista Grissini e frutta	Vellutata di carote e patate con pasta Medaglione di pesce al forno Fagiolini lessati Pane e frutta	PIATTO UNICO Pasta con prosciutto e piselli Verdure fresche miste Pane e frutta	Risotto alla crema di asparagi/spinaci Frittata al forno Verdura cotta Pane e frutta	Pasta alla siciliana Hamburger di vitellone o scaloppina di vitello alla pizzaiola Verdura fresca Pane e frutta
	MERENDA	Pizza e succo di frutta	Gelato alla frutta e biscotti	Yogurt alla frutta	Frutta fresca	Crackers e succo di frutta
terza settimana	PRANZO	Risotto alle zucchine Parmigiano reggiano Carote fresche Pane e frutta	PIATTO UNICO Gnocchi di patate o pasta al ragù Verdure fresche in pinzimonio Pane e frutta	Pasta contadina o al pomodoro e basilico Frittata alle zucchine Insalata Pane e frutta	Crema di verdure con orzo Coniglio con patate al forno Pane e frutta	Pasta all'ortolana Sogliola gratinata Insalata mista Pane e frutta
	MERENDA	Gnocco al forno	Pane e marmellata	Frutta fresca e biscotti	Gelato al fior di latte e biscotti	Torta allo yogurt e te'
quarta settimana	PRANZO	Risotto giallo Polpettine di ricotta e spinaci Insalata mista Pane e frutta	PIATTO UNICO Pasta al ragù delicato o pasta al forno al ragù delicato Zucchine e patate al forno Pane e frutta	Passato di legumi con pasta Filetto di merluzzo dorato al forno o polpettone di tonno Carote fresche Pane e frutta	Pasta all'olio e parmigiano Prosciutto crudo Verdure fresche miste Grissini e frutta	Pasta alla pescatora Frittata agli asparagi o frittata al forno Insalata mista Pane e frutta
	MERENDA	Pane e frutta fresca	Yogurt alla frutta	Focaccia al pomodoro	Ciambella o torta di pesche e succo di frutta	Latte o te' e biscotti

AUTUNNO - INVERNO

		LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
prima settimana	PRANZO	Riso alla zucca o alle carote Parmigiano Reggiano Carote lessate Pane e frutta	Pasta o polenta con verdure/ pomodoro Carne di vitellone Patate o carote lessate Pane e frutta	Pasta al pomodoro o ai broccoli Carne di pollo Patate lessate Pane e frutta	Passato di verdure con orzo Petto di tacchino Verdure cotte miste Pane e frutta	Pasta al pomodoro /verdure Filetto di pesce lessato Carote lessate Pane e frutta
	MERENDA	Biscotti e frutta fresca o frullato di frutta	Pane e frutta fresca	te' e biscotti	Pane e frutta fresca o frullato di frutta	Yogurt alla frutta
seconda settimana	PRANZO	Pasta olio e parmigiano Prosciutto cotto Fagiolini lessati Pane e frutta	Passato di verdure con pasta Filetto di pesce lessato Patate lessate Pane e frutta	Pasta olio e parmigiano Carne di tacchino Verdure cotte Pane e frutta	Pasta al pomodoro /verdure Ricotta o formaggio fresco Carote lessate Pane e frutta	Riso pomodoro/verdure Petto di pollo Verdure cotte miste Pane e frutta
	MERENDA	te' e biscotti	Pane e succo di frutta	Biscotti e frutta fresca o frullato di frutta	Pane e marmellata	Latte con orzo e biscotti
terza settimana	PRANZO	Pasta al sugo di pesce Caciottina fresca o crescenza Spinaci Pane e frutta	Pasta al pomodoro /verdure Svizzera di vitellone Verdure cotte miste Pane e frutta	Crema di verdure con pasta Petto di pollo o tacchino Carote lessate Pane e frutta	Riso al pomodoro/verdure Svizzera di cavallo o vitellone Patate lessate Pane e frutta	Pasta olio e parmigiano Filetto di pesce lessato Carote lessate Pane e frutta
	MERENDA	Pane e succo di frutta	Yogurt alla frutta	Biscotti e te'	Frutta fresca o frullato di frutta e pane	Latte e biscotti
quarta settimana	PRANZO	Pasta al pomodoro/verdure Prosciutto cotto Verdure cotte Pane e frutta	Pasta al pomodoro /verdure Filetto di pesce lessato Patate lessate Pane e frutta	Vellutata di carote e patate con pastina Carne di vitellone Carote lessate Pane e frutta	Pasta al pomodoro /verdure Petto di pollo Patate lessate Pane e frutta	Riso olio e parmigiano Carne di coniglio Fagiolini lessati Pane e frutta
	MERENDA	Biscotti e te'	te' e biscotti	Pane e frutta fresca o frullato di frutta	Pane e frutta fresca o frullato di frutta	Yogurt alla frutta

		LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
prima settimana	PRANZO	Pasta alle verdure/ pomodoro Prosciutto cotto Verdure cotte Pane a frutta	Passato di verdure con pastina Filetto di nasello lessato Fagiolini lessati Pane e frutta	Riso al Parmigiano Carne di tacchino Verdure cotte miste Pane e frutta	Pasta alle verdure/pomodoro Carne di vitellone Patate lessate Pane e frutta	Pasta al pomodoro/verdure Petto di pollo Carote fresche Pane e frutta
	MERENDA	Pane e succo di frutta	Yogurt al naturale o alla frutta e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Latte e biscotti	Yogurt alla frutta
seconda settimana	PRANZO	Pasta olio e Parmigiano Prosciutto cotto Verdure cotte miste Pane e frutta	Vellutata di carote e patate con pastina Filetto di pesce lessato Carote lessate Pane e frutta	Pasta con pomodoro/verdure Ricotta o formaggio fresco Verdure cotte miste Pane e frutta	Riso agli asparagi/spinaci Petto di pollo Patate lessate Pane e frutta	Pasta al pomodoro/verdure Carne di vitellone Verdura cotta mista Pane e frutta
	MERENDA	Pane e succo di frutta	Frullato di frutta e biscotti	Pane e frutta fresca	Yogurt al naturale o alla frutta	Latte e biscotti
terza settimana	PRANZO	Riso alle zucchine Parmigiano Reggiano Carote lessate Pane e frutta	Pasta al pomodoro/verdure Carne di vitellone Verdure cotte miste Pane e frutta	Pasta al pomodoro/verdure Petto di pollo Carote lessate Pane e frutta	Crema di verdure con orzo Carne di coniglio Patate lessate Pane e frutta	Pasta alle verdure Sogliola lessata Carote lessate Pane e frutta
	MERENDA	Pane e frutta fresca o frullato di frutta	Latte, miele e biscotti	Frullato di frutta e biscotti	Yogurt alla frutta	Latte e biscotti
quarta settimana	PRANZO	Ristretto alla zucca o alle carote Ricotta fresca Carote lessate Pane e frutta	Pasta al pomodoro/verdure Carne di tacchino Zucchine e patate Pane e frutta	Passato di verdure con pasta Filetto di merluzzo lessato Carote lessate Pane e frutta	Pasta olio e Parmigiano Prosciutto cotto Verdure cotte miste Pane e frutta	Pasta al sugo di pesce o di verdure Petto di pollo Patate lessate Pane e frutta
	MERENDA	Pane e frutta fresca	Yogurt al naturale o alla frutta	Pane e succo di frutta	te' e biscotti	Latte e biscotti



COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE